

おすすめレシピ そばの納豆サラダ

アンチエイジングシリーズ

Vol.3

【材料（2人分）】 1人分のカロリーー181kcal 塩分 1.75g

・水菜	20g	a {	・ひき割り納豆	50g
・トマト	1コ		(お好みで小粒納豆)	
・キュウリ	1/2本		・しょうゆ	大さじ1
・そば(乾)	50g		・ごま油	小さじ1
			・酢	小さじ4

【作り方】

- ①水菜は3~4cm長さに切り、冷水にさらして水気をきる。
- ②そばはたっぷりの熱湯で好みの硬さにゆで、冷水にとって水にさらしてぬめりを取り、ざるにあげて水気をきる。
- ③トマトはへたを除いてくし形に、きゅうりは細斜め切りにする。
- ④①②③を合わせて器に盛り、混ぜ合わせたaをかける。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

納豆は高たんぱく質、低脂肪、ビタミン豊富な食品です。特にたくさん含まれるカルシウムとビタミンKには、骨を強くする働きがあります。

※ワーファリン服用中の方はご遠慮ください。



夏野菜たっぷり♪納豆のねばねばパワーで夏の疲れを吹飛ばしましょう(^・^)